

LAATSTE HULP CURSUS

Samen zorgen in de laatste levensfase

Omgaan met ernstige ziekte, sterven en rouw kunt u leren. De **Laatste Hulp Cursus** is een laagdrempelige en interactieve cursus die mensen handvatten geeft om er te zijn voor anderen in de laatste levensfase.

WAT IS DE LAATSTE HULP CURSUS?

De Laatste Hulp Cursus is de Nederlandse variant van het internationale *Last Aid*-initiatief en wordt wereldwijd aangeboden. De cursus duurt circa **3–4 uur** en bestaat uit vier samenhangende thema's:

- **Sterven als normaal onderdeel van het leven**
Herkennen van het stervensproces en begrijpen wat mensen nodig hebben in de laatste fase.
- **Vooruit plannen**
Praten over wensen, palliatieve zorg en gezamenlijke besluitvorming.
- **Verlichten van lijden**
Praktische laatste hulp, aanwezigheid en omgaan met veelvoorkomende klachten.
- **Afscheid nemen**
Rouw, rituelen en ondersteuning van naasten.

De cursus is **niet-medisch**, interactief en voor iedereen toegankelijk. Er is geen voorkennis nodig.

VOOR WIE?

De Laatste Hulp Cursus is bedoeld voor:

- Vrijwilligers en buurtbewoners;
- mantelzorgers, naasten en betrokkenen;
- leden van verenigingen (zoals Ouderenbonden)
- medewerkers van welzijns- en maatschappelijke organisaties.

WAT LEVERT DEELNAME OP?

- Meer vertrouwen in omgaan met sterven
- Weten hoe je iemand kunt ondersteunen
- Eenvoudig praten over wensen en afscheid

PRAKTISCH:

- **Duur:** 3–4 uur (1 dagdeel)
- **Groepsgrootte:** 12–20 deelnemers
- **Locatie:** bij u op locatie (bijv. buurthuis of wijkcentrum)

ORGANISATIE:

Het Netwerk Palliatieve Zorg zorgt voor de trainers en de inhoud van de cursus.

Van de organiserende locatie wordt gevraagd:

- een ruimte;
- koffie/thee;
- ondersteuning bij de werving van deelnemers;
- één contactpersoon.

De kosten blijven hiermee beperkt tot facilitaire inzet.

INTERESSE?

Wilt u de Laatste Hulp Cursus organiseren of meer informatie ontvangen?

Neem contact op met het Netwerk Palliatieve Zorg:

Contactpersoon: Fieke Donkers

E-mail: f.donkers@konnektzeeland.nl

Telefoon: 06-83568903

Samen bouwen we aan een zorgzame gemeenschap.